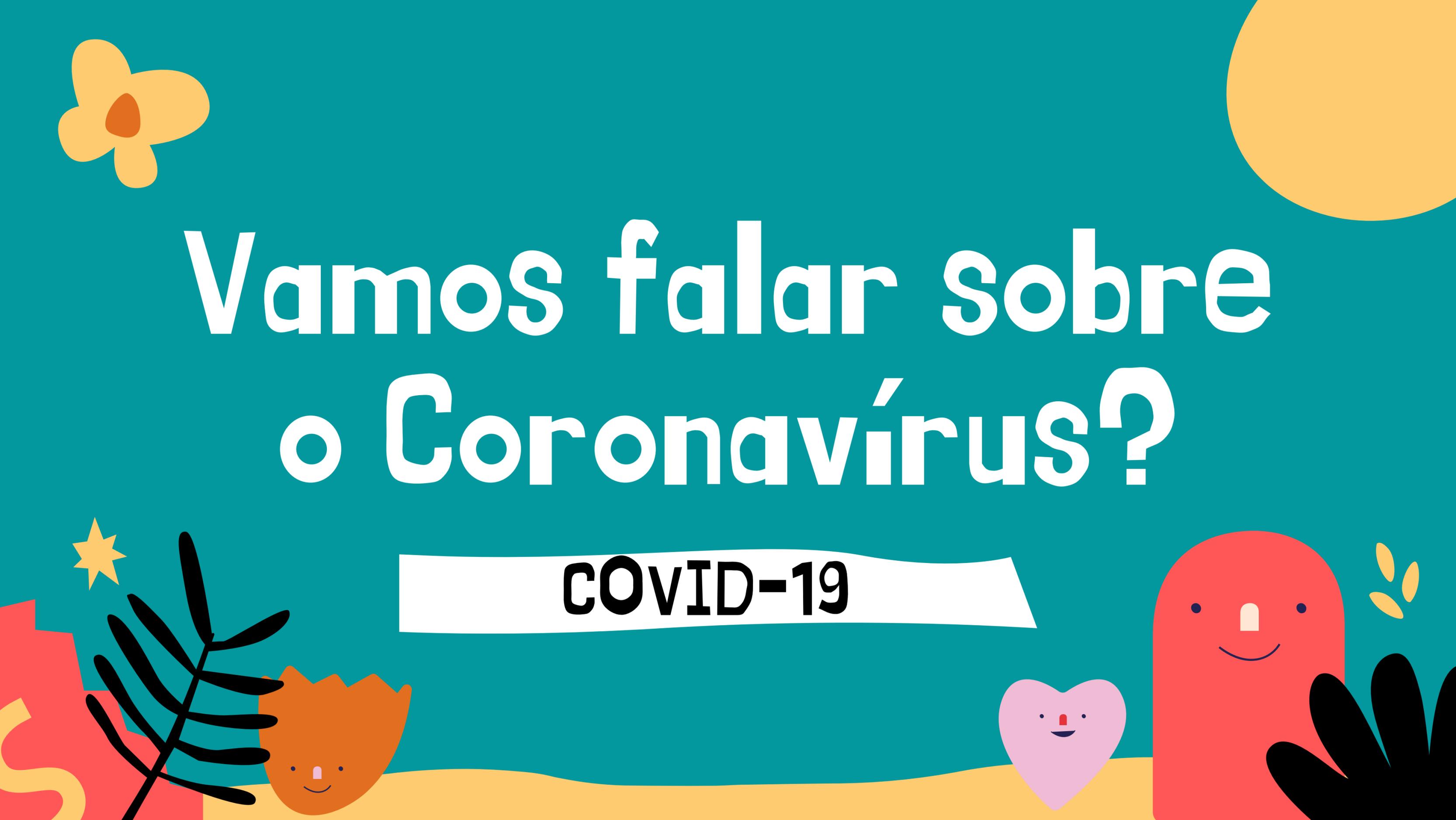


UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA LABORATÓRIO DE ENSINO E
PESQUISA EM PSICOPATOLOGIA, DROGAS E SOCIEDADE



Material criado na disciplina Psicopatologia
Geral I da USP - RP pelos alunos de
Psicologia: Ana Clara Buson, Beatriz Nazato,
Ingra Oliveira e Ilan Palatnik.





Vamos falar sobre o Coronavírus?



COVID-19



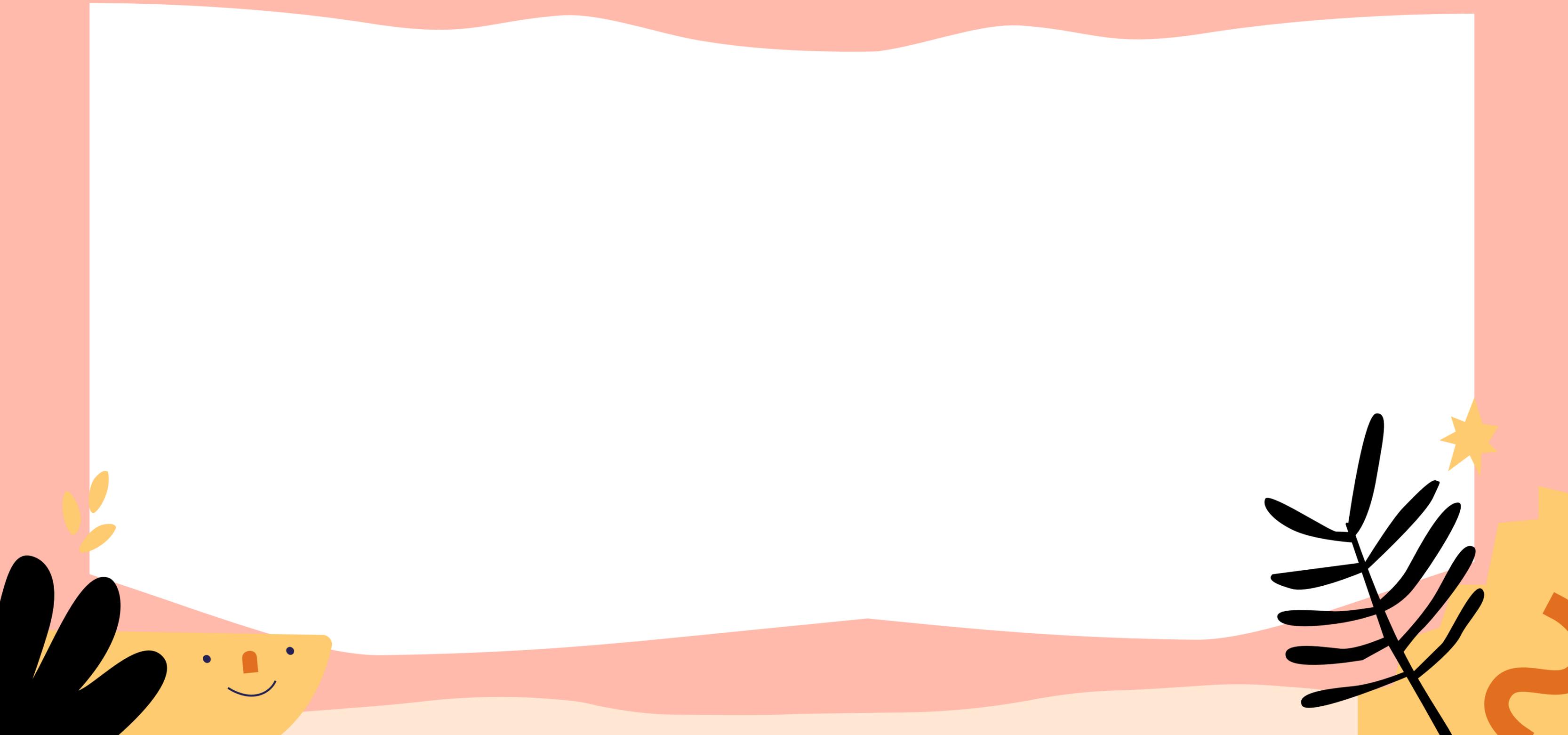


O que é o Coronavírus?

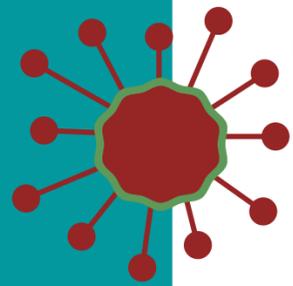
O que ele faz com as pessoas?

Desenhe na próxima página, ou em alguma folha que tiver em casa.

O que é o Coronavírus



O Coronavírus

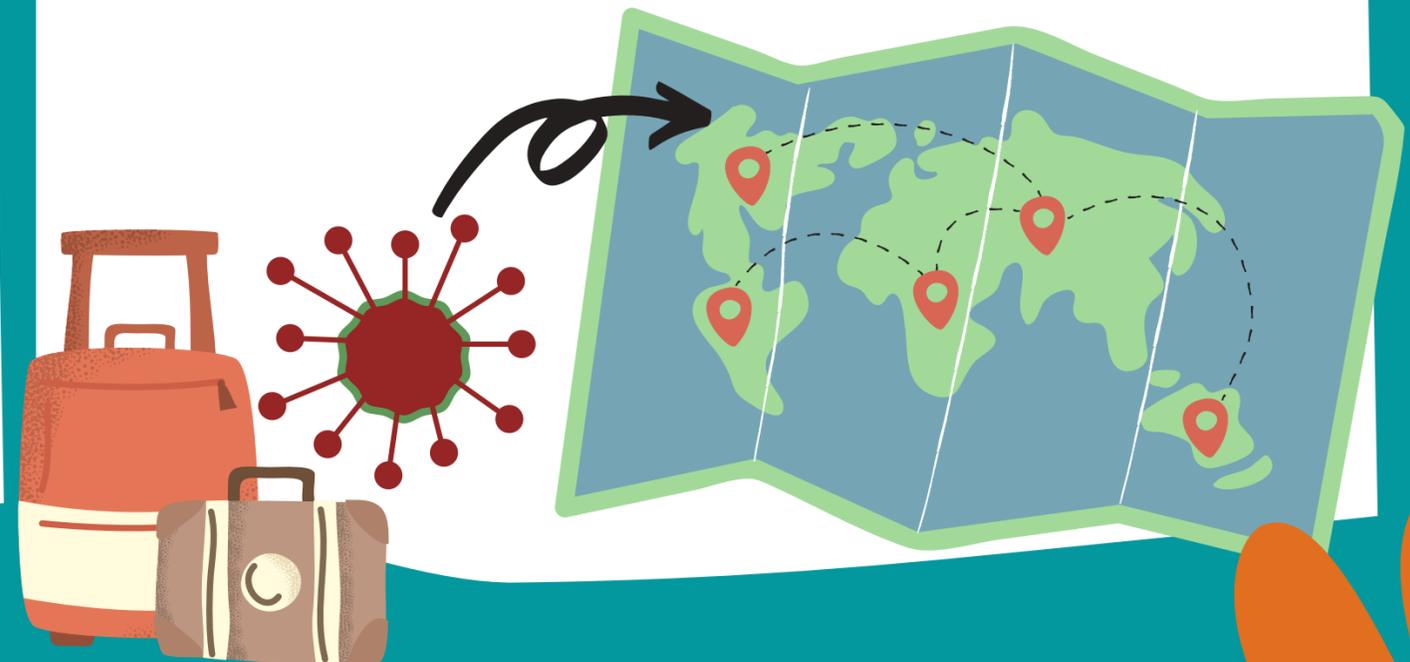


Coronavírus é um monstinho bem pequenininho, invisível, que faz as pessoas ficarem doentes.

A maioria das pessoas só ficam com gripe, mas outras podem ficar muito doentes e até ir para o hospital.

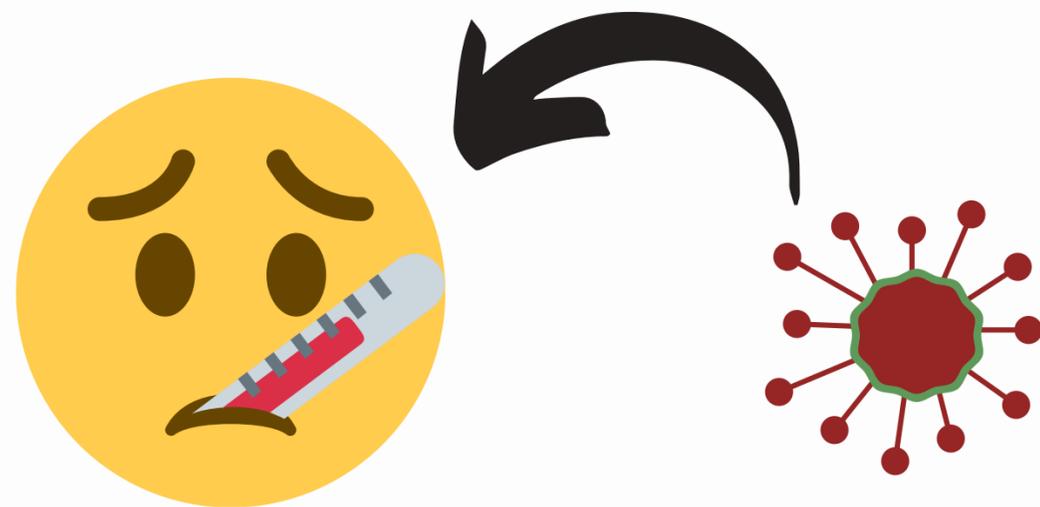


Esses monstinhos já viajaram o mundo todo e pulam de uma pessoa para a outra muito rápido.

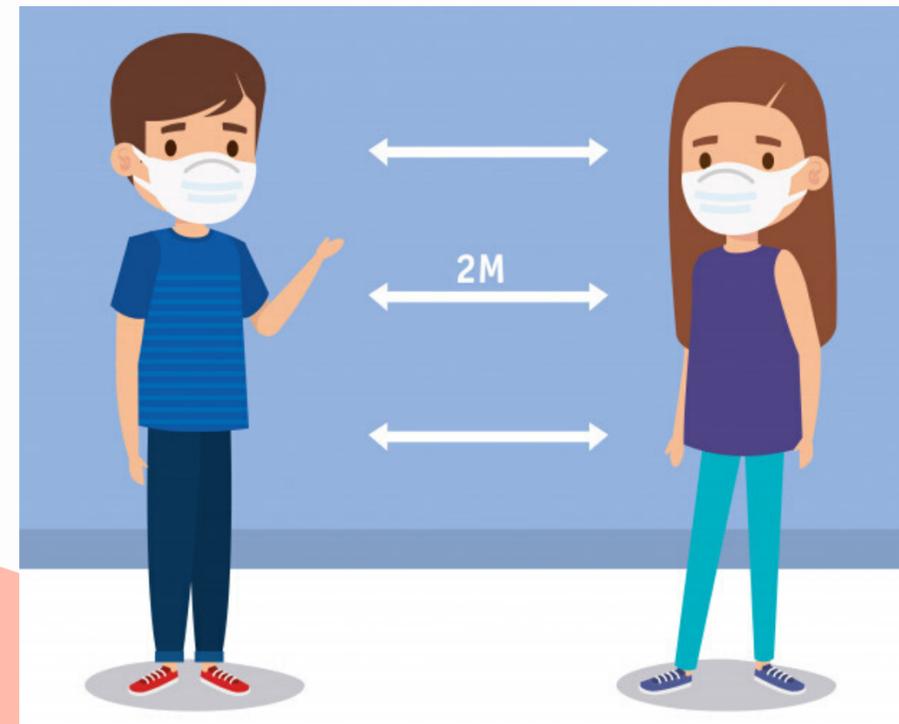


O Coronavírus

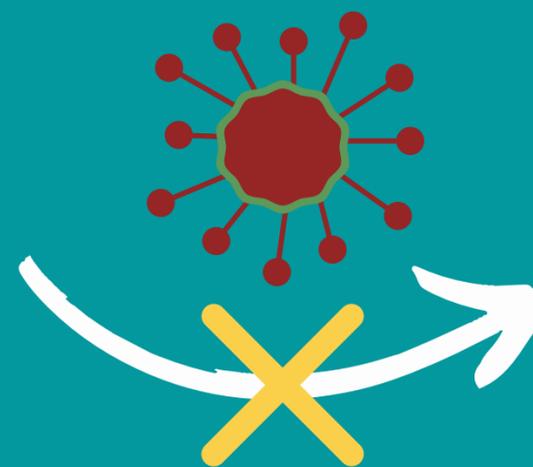
Os monstros entram no nosso corpo pelo nosso nariz, pela nossa boca e pelo nosso olho e deixa a gente com febre, falta de ar e muita tosse.



Eles pulam de uma pessoa para a outra muito rápido, aproveitam dos abraços e beijos pra fazer isso, por isso nós não podemos ficar muito perto agora.



O que podemos fazer para esse bichinho não passar de uma pessoa para outra?



Cuidados

Aqui tem algumas dicas para evitar o monstinho:

1

Lave as mãos com sabão sempre! Principalmente depois de chegar em casa. Pra lavar direitinho, uma dica é cantar parabéns enquanto lava, e só parar quando a música acabar.



2

Levar álcool em gel e passar nas mãos sempre ao entrar e ao sair de um lugar público. Não encoste no nariz, nos olhos e na boca sem antes lavar as mãos ou usar o álcool em gel.



3

Sempre que precisar sair de casa, use máscara. Lembre-se de colocar pra lavar quando chegar.



Cuidados

Aqui tem algumas dicas para evitar o monstinho:

4

Evitar encostar em outras pessoas fora de casa e procurar manter uma distância de 1,5m a 2m de outras pessoas



2 METROS



5

Sair de casa só quando for muito necessário. Quando voltar, tomar banho e colocar a roupa para lavar



6

Lavar as embalagens dos produtos que comprar no mercado.



Grupo de Risco

Outra coisa que é importante saber, é que para algumas pessoas, como os idosos e as pessoas que já tem alguma doença, o monstinho pode ser ainda mais forte e perigoso. Então é importante tomar ainda mais cuidado quando estiver perto dessas pessoas.

Se não souber, é só perguntar para um adulto :)

Pessoas com hipertensão



Idosos



Pessoas com diabetes



Pessoas com asma

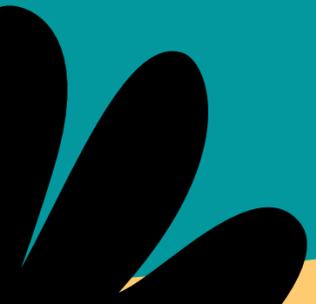




O mais

importante:

Apesar de a gente poder fazer tudo isso para se proteger, nesse momento é muito importante ficar em casa! Assim diminui ainda mais a chance de o monstquinho passar para você e para as outras pessoas.



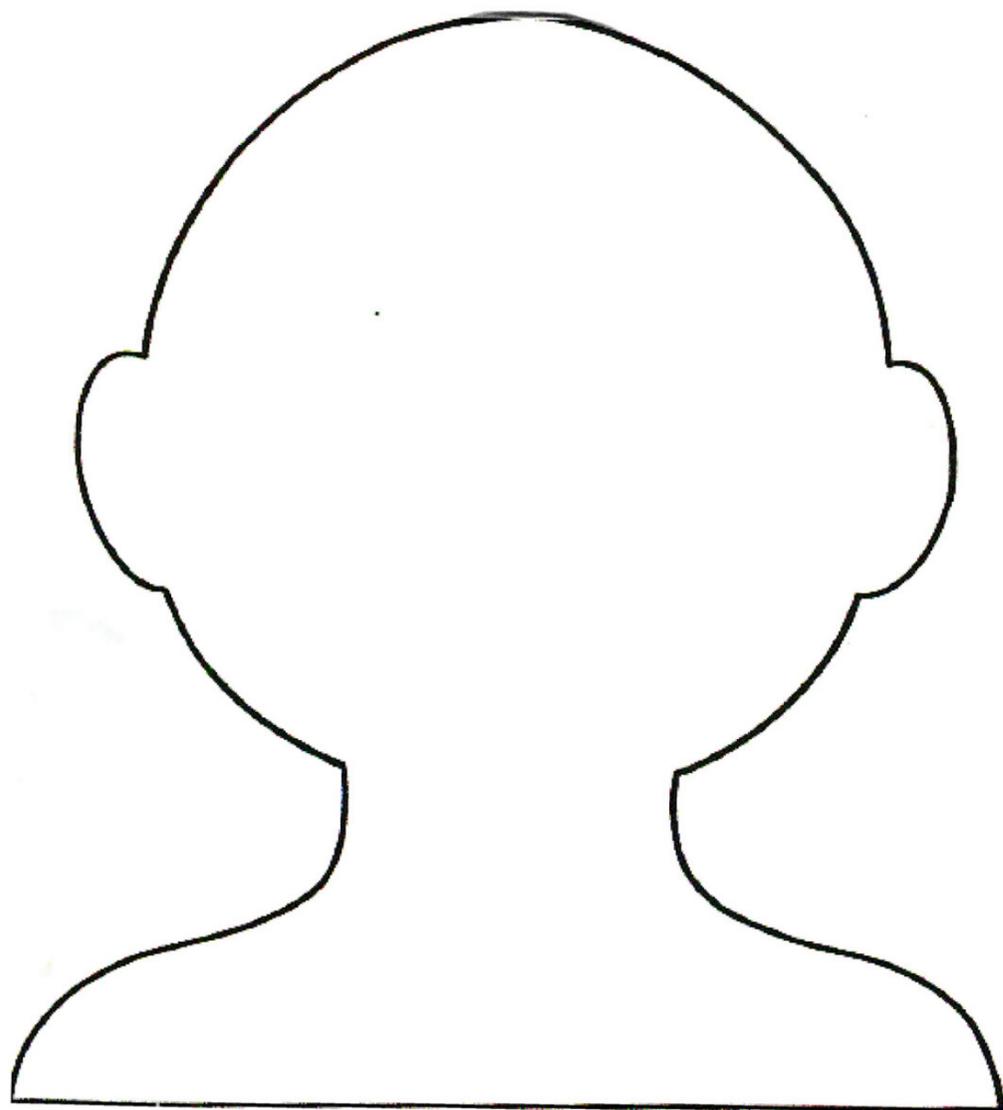


Mas pode ser difícil ficar em casa.

Como você se sente ficando dentro de casa, sem poder sair?

Siga as instruções do desenho, elas irão te ajudar a entender o que você está sentindo.

O que você está sentindo?



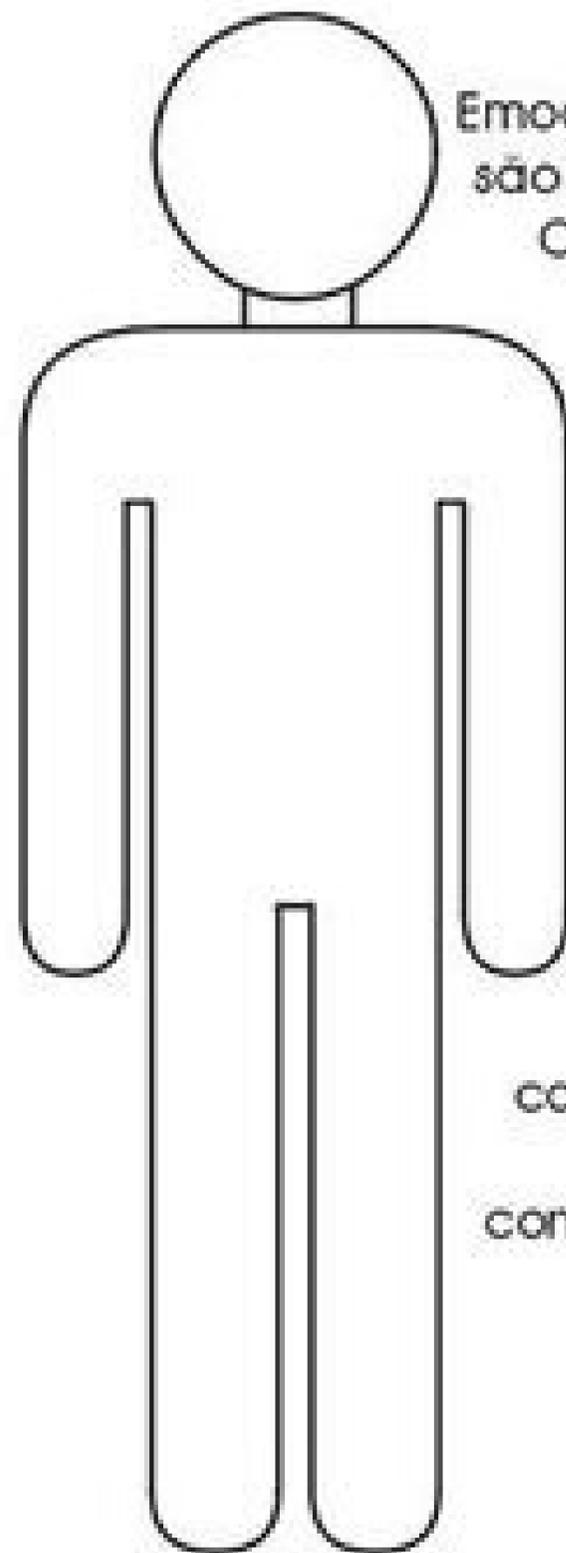
Desenhe aqui ou em
uma folha aí na sua
casa como você se sente
estando em casa de
quarentena.



Como você sente no corpo?

Sabia que nós sentimos com o corpo também?

Siga as instruções do desenho ao lado e pinte no corpo suas emoções.



Emoções e sentimentos são sentidos no corpo. Onde você sente as emoções e sentimentos abaixo? Pinte com estas cores.

triste = azul
com medo = laranja
culpa = marrom
com raiva = vermelho
nervoso = preto
ciúme = verde
feliz = amarelo
amor = rosa

Lidando com os sentimentos



**Se você se sentir com medo,
ou ansioso...**

Feche seus olhos por 1 minuto

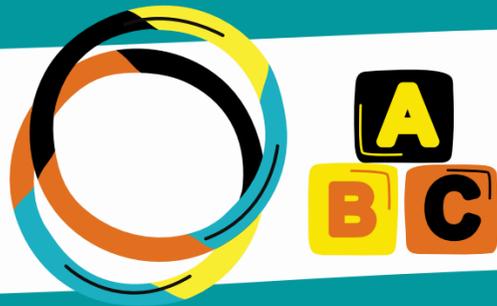
**Respirando devagar, puxe o ar contando até
4 e solte o ar contando até 4 de novo.**



**Nesse tempo, pense em
momentos felizes que
você já teve com os
seus amigos ou família.**

Após se acalmar, você pode:

1- Ir brincar com algum brinquedo ou jogo



2- Ligar para um amigo ou alguém da família



3- Assistir um desenho que você gosta muito



4- Ajudar na organização da casa



5- Fazer um desenho e pintá-lo



6- Ouvir uma música e dançar



Para os pais

Quando a criança se sentir ansiosa ou com medo, não diga para ela frases como: "pare de chorar" ou "isso que você está sentindo não é nada".

Ao invés disso, abaixe-se, olhe frontalmente em seus olhos, abrace-a, faça carinho enquanto lhe diz calmamente frases como: "Tudo bem estar triste." ; "Me conta o que está havendo e o que você está sentindo"; "Eu sei como essa situação está difícil, mas logo ela vai passar e eu estou aqui sempre perto de você para te ajudar."



Além disso, você pode ler um livro calmamente para ela ou até mesmo construir uma história de superação junto com ela, onde ela consiga enfrentar aquilo que lhe causa medo ou tristeza e perceba o quanto é corajosa.



E agora?





Fique tranquilo!

Os adultos que vivem com você vão cuidar de você e te proteger.

E os cientistas do mundo todo já estão pesquisando alguma coisa para nos proteger, que leve o monstrinho embora e faça ele parar de viajar e deixar as pessoas doentes.



Fique tranquilo!

Os médicos e enfermeiros de todo o mundo estão cuidando das pessoas doentes nos hospitais, até que o monstrinho vá embora. E se todo mundo ajudar o monstrinho a não se espalhar, logo logo poderemos sair de casa, brincar com os amiguinhos e se divertir um montão!

